

# Regulamento Específico Ginástica Artística Feminina

## CERGS 2024

### **CAPÍTULO I – Da Participação**

**Art. 1º** - A competição de ginástica artística feminina do Campeonato Estudantil do RS – CERGS 2024 obedecerá às Regras Oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* - FIG, reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica - CBG, observando-se as adaptações deste Regulamento e do caderno de deduções específicas, disponível no site da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG.

**Art. 2º** - Cada Instituição de Ensino poderá inscrever até 46 (quatro) estudantes-atletas do naipe feminino e 1 (um) professor/técnico.

**Art. 3º** - A competição será realizada para as estudantes-atletas nascidas, exclusivamente, nos anos de 2012 e 2013.

**Art. 4º** - É obrigatória a participação dos representantes na reunião técnica da modalidade, que será realizada em data e local previamente estabelecidos pela Comissão Organizadora.

## **CAPÍTULO II – Dos Aparelhos**

**Art. 5º** - Configuração dos aparelhos e informações gerais:


<b>Salto sobre a mesa</b>	1.25 m do chão. Aterrissagem em colchão oficial.
<b>Paralelas Assimétricas</b>	Medidas oficiais. Séries obrigatórias e livres. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída.
<b>Trave de Equilíbrio</b>	Altura oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. Colchão 5cm adicional OPCIONAL para saída
<b>Solo</b>	Tablado oficial. Tempo máximo de 1'30". A montagem da série é livre, porém os elementos são obrigatórios. A música poderá ser igual ou diferente para toda equipe.
<b>Informações gerais para séries obrigatórias e livres.</b>  Paralelas Assimétricas Obrigatório ao treinador se manter ao lado da ginasta em toda a apresentação.  Trave de Equilíbrio Obrigatória a presença do treinador ao lado de suas ginastas na saída. Caso não haja a devida permanência, será penalizado com 0.50p na NF da ginasta.	A escolha das séries obrigatórias nos aparelhos é aleatória, ou seja, de acordo com o nível técnico da ginasta.
	O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe em formulário padrão.
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado um elemento, haverá uma dedução neutra de 0,50p cada vez
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada.
	Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento faltante.


**Art. 6º** - Séries obrigatórias:


- Salto sobre a mesa


Altura da Mesa: 1,25 m	2 saltos diferentes (1.00 e 1.20) ou (1.00 e 1.40) Nota D = Código de Pontuação	NF = Média dos dois saltos NE = 10.00p


- Paralelas assimétricas

 <b>Nível 1</b>		
<b>Nota D: 3.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>		<b>Nota máxima: 11 pontos</b>
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0.40p
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0.30p
4.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.30p
5.	A partir do impulso à suspensão para BS, ½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0.30p
6.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas.	0.40p
7.	Saída de sub lançamento para frente com apoio dos pés na barra (pernas unidas ou em afastamento lateral)	0.30p


 <b>Nível 2</b>		
<b>Nota D: 4.00 p</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>		<b>Nota máxima: 12 pontos</b>
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
2.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas	0.30p
3.	Giro Facial Livre para trás na horizontal	0.60p
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.40p
5.	Subida grupada ao apoio dos pés impulso à suspensão na BS	0.40p
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.40p
7.	Impulso para trás acima horizontal com pernas unidas	0.30p
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (Oitavão)	0.50p
9.	Saída de Mortal para trás (6.104)	0.70p

 <b>Nível 3</b>		
<b>Nota D: 5.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>		<b>Nota máxima: 13 pontos</b>
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas	0.60p
3.	Giro Facial Livre para trás a 45° + kipe ao apoio facial (1.101)	0.70p
4.	Giro de sola para trás grupado impulso à suspensão na BS	0.50p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a 45° com pernas unidas ou afastadas	0.60p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.00p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

	<b>Nível 4</b>	
<b>Nota D: 6.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 14 pontos</b>	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
3.	Giro de sola para trás carpado/sem tirar o pé da barra	1.00p
4.	Giro de sola para trás grupado ou carpado impulso a suspensão para BS	0.60p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a 30° com pernas unidas ou afastadas	0.80p
7.	Giro Gigante para trás (3.201)	1.10p
8.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.10p

	<b>Nível 5</b>	
<b>Nota D: 7.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 15 pontos</b>	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.30p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
3.	Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°+ Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.50p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.60p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.30p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	1.00p
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0.90p
9.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	1.00p

OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe.


	<b>Nível 6</b>	
<b>Nota D: 8.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 16 pontos</b>	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou	0.50p

	afastadas	
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.00p
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.30p
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.50p
7.	Um segundo giro circular próximo a barra diferente do RC #3, mínimo 30°	0.70p
8.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomada dorsal	1.50p
9.	Balanço a frente com ½ giro no EL mínimo a 30° a tomada dorsal	1.50p
10.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80p
11.	Saída de Mortal para trás estendido (6.104)	0.80p


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe

		<b>Nível 7</b>	
<b>Nota D: 9.00p. Nota E: 8.00p</b>		<b>Nota máxima: 17 pontos</b>	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p	
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p	
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Kipe ao apoio facial BI (1.101)	1.20p	
4.	Giro de sola para trás carpado (4.108) impulso a suspensão para BS	0.50p	
5.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.20p	
6.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas	0.70p	
7.	Um segundo giro circular próximo a barra a parada de mãos diferente #3	1.20p	
8.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.50p	
9.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas e ½ giro no EL (3.206)	1.50p	
10.	Saída de mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de mortal para trás estendido (6.104)	1.00p	


OBS: RC# 3 (4.304/5.308) e 4 (4.108) poderão ser diretamente ligados sem o kipe


	<b>Nível 8</b>	
<b>Nota D: 10.00p. Nota E: 8.00p.</b>	<b>Nota máxima: 18 pontos</b>	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0.20p
2.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
3.	Giro circular próximo a barra a parada de mãos (4.304/5.308) + Giro de sola para trás carpado (4.108)	2.00p
4.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0.50p
5.	Impulso para trás a parada de mãos com pernas unidas	1.00p
6.	Um segundo giro circular próximo a barra, a parada de mãos diferente	1.20p
7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a tomada palmar (3.201)	1.20p
8.	Giro gigante para frente com pernas unidas (3.206) Ou Giro gigante para frente com pernas unidas e ½ giro no EL (3.206)	2.00p
9.	Saída de mortal para frente estendido (6.108) Ou Saída de mortal para trás estendido (6.104)	0.90p

- Trave de equilíbrio

	<b>Nível 1</b>	
<b>Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 11 pontos</b>	
1.	Entrada livre	Sem valor
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2" sobre um dos pés na ½ ponta-perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos	0.60p
3.	Equilíbrio facial: - Avião: (4.102) 2"	0.60p

4.	Parada de mãos (É necessário unir as pernas na linha vertical)	0.60p
5.	Jump: Salto Grupado	0.60p
6.	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente)	0.60p

	<b>Nível 2</b>	
<b>Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 12 pontos</b>	
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição longitudinal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
2.	Giro de 180° sobre um dos pés-perna livre na posição de passé-finalizar com os dois pés em ½ ponta sustentando 2"	0.70p
3.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°)	0.60p
4.	Estrela/Roda (4.107)	0.60p
5.	Leap:- Salto galope (2.110)	0.40p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.50p
7.	Saída: mortal para frente grupado (6.101)	0.70p

	<b>Nível 3</b>	
<b>Nota D: 5.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 13 pontos</b>	
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (posição transversal ao aparelho) com impulso simultâneo dos pés	0.50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.70p
3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.80p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Parada de mãos (em afastamento ântero-posterior de pernas 180°) 2"	0.70p
5.	Leap: Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.80p
6.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
7.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + salto estendido	0.80p


<b>Nível 4</b>		
<b>Nota D: 6.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 14 pontos</b>	
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho) Obs: não é necessário manter 2"	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)	0.60p
4.	Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0.70p
5.	Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.00p
6.	Reversão Lenta para frente/Ponte para frente (4.108)	0.60p
7.	Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	0.70p
8.	Saída: Roda/Estrela (4.107) + mortal de costas grupado (6.104)	0.90p


<b>Nível 5</b>		
<b>Nota D: 7.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 15 pontos</b>	
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás ( <b>na parada de mãos mostrar grande afastamento ântero-posterior das pernas 2"</b> ) (4.109) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	1.50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + Ponte para frente (4.108)	0.50p
5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + <b>Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas grupado (6.104)	1.50p

<b>Nível 6</b>		
<b>Nota D: 8.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 16 pontos</b>	
1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição transversal ao aparelho)	1.00p




2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.204) ou (5.202)	2.00p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1.00p
5.	Ligação de dança: <b>Leap:</b> Salto em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (2.101/2.201) <b>+Jump:</b> Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112)	1.00p
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas - 180°- Salto longo com troca de pernas (2.305)	1.00p
7.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas grupado abrindo (6.104)	1.50p


	<b>Nível 7</b>	
<b>Nota D: 9.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 17 pontos</b>	
1.	Entrada: Do esquadro afastado elevação à parada de mãos na força 2", com finalização livre (1.210) (posição longitudinal ao aparelho)	1.50p
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Flic Flac (5.204) ou (5.202) + Flic Flac (5.202)	1.50p
4.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108)	1.00p
5.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
6.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.00p
7.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0.50p
8.	Saída: Rodante (5.208) +mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

	<b>Nível 8</b>	
<b>Nota D: 10.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 18 pontos</b>	
1.	Entrada: Do esquadro afastado, elevação à parada de mãos na força 2" + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108),	2.00p

	posição longitudinal ao aparelho.	
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0.50p
3.	Sequência Acrobática: Ponte para trás (4.109)+Flic Flac (5.204) + Flic Flac (5.202 ou 5.204)	2.50p
4.	Ligação de dança: Leap: Dois saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (2.305) + Salto longo (2.101/2.201) OBS: Pode ser feito em qualquer ordem.	1.50p
5.	Um salto Jump com início e fim na posição transversal ao aparelho.	1.50p
6.	Passagem coreográfica lateral criativa e dinâmica com no mínimo dois passos de deslocamentos variados	0.50p
7.	Saída: Rodante (5.208) + mortal de costas estendido (6.104)	1.50p

- Solo

	<b>Nível 1</b>	
<b>Nota D: 3.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 11 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + <b>salto estendido</b>	0.50p
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos Pés (3.105)	0.50p
4.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas (1.101)	0.40p
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.40p
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.40p

	<b>Nível 2</b>	
<b>Nota D: 4.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 12 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés	

2.	(3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés + <b>salto estendido</b> (3.105)	0.80p
3.	Estrela sem mãos (4.104)	0.60p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0.50p
5.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.40p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
7.	Mortal para frente grupado (4.101)	0.50p

	<b>Nível 3</b>	
<b>Nota D: 5.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 13 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.50p
2.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.40p
3.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.10p
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas (1.107/1.109)	0.40p
5.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento	0.80p
	Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	
6.	Reversão sem mãos (4.103) ou Estrela sem mãos (4.104)	0.80p

	<b>Nível 4</b>	
<b>Nota D: 6.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 14 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.20p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202)	1.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) +Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.80p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101)	0.50p
5.	Giro mínimo 360° sobre um pé	0.60p
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas (1.107/1.109)	0.60p

7.	Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)	0.80p
----	---	-------

	<b>Nível 5</b>	
<b>Nota D: 7.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 15 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado abrindo (5.101)	0.90p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) Flic Flac para frente (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes, sendo um com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto livre com valor mínimo B	0.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.60p
7.	Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	0.80p

	<b>Nível 6</b>	
<b>Nota D: 8.00 p.</b> <b>Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 16 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101) + mortal grupado para frente (4.101)	1.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento Ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma das pernas	1.60p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.60p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.80p


	<b>Nível 7</b>	
<b>Nota D: 9.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 17 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro (5.201)	2.00p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.50p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) +salto estendido	2.00p
4.	Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento ântero-posterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + Hop: Salto Fouetté com troca de pernas e grande afastamento ântero-posterior (1.202), recepção em uma ou duas das pernas	1.50p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p


	<b>Nível 8</b>	
<b>Nota D: 10.00 p. Nota E: 8.00 p.</b>	<b>Nota máxima: 18 pontos</b>	
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 360° giro (5.201)	2.50p
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal estendido para frente (4.202) + mortal grupado para frente (4.101)	2.00p
3.	Rodante (3.106) + Flic sem mãos (5.104) + Flic sem mãos (5.104) + mortal para trás grupado (5.101)	2.50p
4.	Passagem de dança: Dois Saltos diferentes, ambos com grande afastamento ântero-posterior das pernas 180°. Um deles com valor mínimo C	2.00p
5.	Giro sobre um dos pés valor mínimo B	0.50p
6.	Jump: Salto com afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas e 180° de giro (1.207)	0.50p


**Art. 7º - Programa Livre:**

	<b>Salto sobre a mesa</b>	
Altura da Mesa:	2 saltos diferentes	NF = Média dos dois saltos

1,25 m	Nota D = Código de Pontuação	NE = 10.00p
OBS:	Dois saltos de grupos diferentes, ambos com mortal+0.20p de bônus na NF	
	Salto com mortal cravado 0.10p	

	<b>Paralelas assimétricas</b>	
<b>VD 7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída	
<b>Requisitos de Composição</b>  <b>4 x 0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Um elemento de voo	0.50p
	2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B	0.50p
	3. Empunhaduras diferentes (Excluindo elementos de entrada e saída)	0.50p
	4. Elemento sem voo com 360° de giro (Excluindo elementos de entrada) Elemento sem voo com 180° de giro (Excluindo elementos de entrada)	0.50p 0.20p
Bonificação	• Saídas cravadas a partir de B	+0.10p
	• Elemento de voo na mesma barra mínimo D	+ 0.20
	• Elemento de voo do BS para o BI	+ 0.20
	• Segundo elemento circular próximo a barra de valor mínimo C	+ 0.10

	<b>Trave de equilíbrio</b>	
<b>VD 7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
<b>Requisitos de Composição</b>  <b>4 x 0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Uma ligação de dança, 2 saltos diferentes, um deles com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas	0.50p
	2. Giro do Grupo 3	0.50p
	3. Uma sequência acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo iguais ou diferentes com ou sem o apoio das mãos (rebote)	0.50p
	4. Elemento Acrobático em diferente direção (F/L e T)	0.50p
Bonificação	• Saídas cravadas a partir de B	+0.10p
	• Sequência acrobática com 3 elementos de voo iguais ou diferentes, incluindo entrada e saída (mínimo B)	+ 0.10
	• Sequência acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, sendo 1 deles mortal	+ 0.20

	<b>Solo</b>	
<b>VD 7 elementos</b>	6 elementos de maior dificuldade + Saída Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de dança 1 opcional	
<b>Requisitos de Composição</b>  <b>4 x 0.50cd</b> <b>2.00p</b>	1. Passagem de dança: Dois saltos diferentes com impulso em 1 dos pés (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente; um deles em grande afastamento ântero-posterior 180° ou em afastamento lateral das pernas	0.50p
	2. Linha acrobática: mortal com giro de 180° sobre eixo longitudinal Mortal com giro de no min 360° sobre eixo longitudinal	0.20p 0.50p
	3. Uma linha acrobática com 2 mortais iguais ou diferentes, ligados direta ou indiretamente	0.50p
	4. Uma terceira linha acrobática com mortal diferente dos demais	0.50p
Bonificação	• Ligação acrobática direta de 2 mortais, sendo um dos mortais no mínimo C	+0.10
	• Ligação acrobática direta ou indireta de 2 mortais, ambos no mínimo B	+0.20p
	• RC #1, sendo um dos saltos no mínimo C	+ 0.10
	• Mortal D	+ 0.20
	• Mortal E	+ 0.30
	• Última linha acrobática mínimo B cravada	+ 0.10p

### **CAPÍTULO III – Dos Equipamentos**

**Art. 8º** - A Comissão Organizadora deverá dispor de todos os equipamentos necessários para o desenvolvimento da competição.

**Art. 9º** - Os equipamentos devem cumprir com as Regras Oficiais da *Fédération Internationale de Gymnastique* - FIG.

### **CAPÍTULO IV – Da Premiação**

**Art. 10** - A premiação ocorrerá das seguintes maneiras:

- Por Aparelhos - Programa livre. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas em 1º, 2º, 3º lugares por aparelho.

### **CAPÍTULO V – Das Condições Gerais**

**Art. 11** - Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica Geral.

### **ANEXO I – Ficha de Ordem de Apresentação.**

**GERGS/ 2024**

**Ginástica Artística Feminina**



**Programa Obrigatório e Livre**



**Ordem de Apresentação**

**Estado:**

**Professor/t**

**écnico:**

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

					
	Ginasta	N		Ginasta	N
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

.....